

# ¿CÓMO PUEDO PROTEGERME DE COVID-19?

## ¡LÁVESE LAS MANOS!



**1** MÓJESE  
LAS  
MANOS



**2** APLIQUE  
JABÓN



**3** FROTE  
DURANTE  
20 SEGUNDOS



**4** ENJUAGUE  
CON AGUA



**5** SEQUE CON  
UNA TOALLA  
LIMPIA



**¡MANOS  
LIMPIAS!**

para más información visite: [health.pa.gov](https://health.pa.gov)